

“每月科学流言榜”由北京市科学技术协会、北京市网信办、首都互联网协会指导，北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布，得到中国科普作家协会科技传播专业委员会、中国晚报科学编辑记者学会、上海科技传播协会、北京市科学技术情报研究所的支持。



孩子发烧时“捂汗”可以退烧吗

流言：孩子感染病毒后发烧打寒战，此时裹上被子捂汗，就能退烧了。

真相：许多人都有这样的经验：发烧时捂出一身汗后就退热了。其实不然，出汗是退热的结果，并不是退热的原因。

发烧时，体温会经历三个变化阶段：体温上升期，畏寒或打冷战；高热持续期，体温上升达到高峰，并持续一段时间，期间人体能量消耗大，口干舌燥，浑身发烫；体温下降期，出汗散热，皮肤潮湿。

由于婴幼儿的语言表达能力不到位，等家长察觉孩子发烧时，一般已经接近或处于高热持续期。此时捂得严严实实，反而影响散热，不仅无法让体温降下来，反而会导致一种专属于婴幼儿的临床疾病——捂热综合征。所以，当孩子发烧进入高热持续期时，不能捂得太严实。



孩子发烧并不可怕，主要看家长的退烧方法是否正确。正常情况下，如果孩子体温没有超过 38.5°C ，家长完全可以给孩子进行物理降温。

新冠“阳康”后15天才能产生抗体吗

流言：感染新冠病毒康复后，需再经过15天才能产生抗体，所以康复后一周左右最有可能发生二次感染。

真相：实际上，在病毒进入人体的一刻，人体的免疫系统就已经开始工作了。后续产生的保护性

抗体会在两三周时间达到比较高的水平，且维持的时间也比较长，但并不是说机体在这两三周内就不具备保护力。此时，如果真有病毒入侵，也能够被快速清除，反而是相对不容易被感染的阶段。

总体来说，距离感染的时间越长，体内的抗体水平越低，再次被感染的风险越大。感染新冠病毒康复之后，一般获得的保护力可以持续3~6个月。

感染新冠能使用布洛芬吗

流言：世界卫生组织提醒：出现新冠感染症状时要避免使用布洛芬，以免加剧感染。

真相：这是一则过时的消息，不适合作为如今的用药参考。

关于新冠患者不能使用布洛芬的消息，最早出自2020年3月发表在国际著名医学期刊《柳叶刀》子刊上的一篇文章。该文指出，新冠病毒通过“劫持”人体的ACE2受体入侵细

胞，而布洛芬等药物可能让 ACE2 的表达水平上升，促进新冠病毒的入侵。为此，研究人员给出了一个假设，即这些药物可能增加新冠重症发生的风险。

在新冠疫情暴发初期，人类对于这种病毒的了解有限，因此世界卫生组织在 2020 年 3 月给出建议：在研究还不明朗的时候，建议普通人先不要自行服用布洛芬。但是随后，世界卫生组织很快做出了澄清：这个建议并不是反对使用布洛芬。

在这之后的两年多时间里，人们早已对新冠病毒和布洛芬有了更深入的认识。多项研究都没有发现有任何科学证据表明布洛芬与 ACE2 受体过量表达之间存在联系。相反，还有一些研究指出，布洛芬可以抑制炎症细胞因子

的产生，反而可能降低重症发生的风险。

感染新冠真的是“早阳早好”吗

流言：感染一次奥密克戎病毒，就相当于打了一次疫苗。反正迟早都要感染，不如“早阳早好”。

真相：这种看法是错误的。尽管感染新冠病毒后，在一定时间内会获得针对该毒株的免疫力，但并不代表人体不会再次被感染。在感染发生后的较长一段时间里，人体内的抗体滴度会越来越低，当抗体滴度不足以抵御病毒侵入时，就有二次感染的可能。所以，感染一次新冠病毒并不能终生免疫。

此外，如果病毒发生变异，可能存在免疫逃逸，二次感染的风险就更大。

从阿尔法、贝塔，到伽玛、德尔塔、奥密克戎，新冠病毒的变异速度很快，甚至奥密克戎变异株也分为很多种。当前的新冠疫苗只能降低人们的感染概率，却不能阻断感染，主要原因就在于病毒的善变性。

专家表示，即使曾经感染过新冠病毒，也还是要做好防护，且在感染后也有必要再次接种疫苗。

新冠痊愈后，生活用品要全部换掉吗

流言：新冠感染者痊愈后，牙刷、毛巾等生活用品都要换新的，因为物品上残存的病毒会导致痊愈者“复阳”。

真相：正如我们在流感痊愈后不会扔掉口红、牙刷等一切可能残留病毒的生活用品，在新冠感染痊愈后，也不必更换生活用品。一方面，实验环境下新冠病毒在物体表面的存活时间最长也不会超过 10 天；另一方面，人体感染病毒后，针对相应的毒株、相应变异株会产生特异性的抗体，当人体再次接触一模一样的病毒时，体内存在的免疫细胞可以迅速产生抗体，清除病毒。





研究表明，感染新冠病毒后最快3个月可能会再次被感染。这种“复阳”不太可能是被自己生活用品上残留的病毒再次感染的。如果短期内“复阳”，一定是不小心又感染了病毒的其他突变株，这就跟人们在一个冬天会反复感冒是一个道理。

感染新冠后会有严重后遗症吗

流言：感染了新冠病毒后，除了急性症状，还有非常严重的后遗症。

真相：钟南山院士表示：“医学上对于后遗症有严格的定义，指的是疾病造成的损害终身存在。一些新冠产生的症状会慢慢消失，我们不叫它后遗症。我目前还没看到特别

明显的对器官引起长期功能不全的案例。”

对于新冠感染者而言，有的人临床表现持续的时间可能比较长，比如味觉和嗅觉丧失、关节痛、记忆力下降、胸口疼痛、咳嗽等，有的学者把这些称为“长新冠”。中山大学附属第三医院感染性疾病科教授崇雨田认为，不能将这些症状归类为“新冠

肺炎的后遗症”，“目前学界并未确认新冠肺炎有后遗症，至少尚没有证据表明有后遗症”。

老年人接种新冠疫苗更易引发不良反应吗

流言：和青壮年人群相比，老年人接种新冠疫苗更易引发不良反应。

真相：疫苗不良反应是由于疫苗本身固有的特性以及接种者的个体差异导致的，接种疫苗之后可能会有少数人出现一些与预防接种目的无关或者意外的反应。疫苗不良反应包括一般反应和异常反应。

我国目前在持续进行新冠病毒疫苗疑似预防接种异常反应监测工作，60岁及以上老年人群新冠病毒疫苗不良反应总体报告



发生率略低于 60 岁以下人群的报告水平，绝大多数不良反应属于一般反应，少数属于异常反应，严重异常反应的报告发生率低于百万分之一。

大量监测和研究显示，与接种新冠病毒疫苗的人相比，未接种疫苗者的患病风险、重症和死亡风险高出很多。这种风险通过接种疫苗可大大降低。

自来水“阳了”后会传播病毒吗

流言：将自来水滴入新冠抗原测试板上，结果呈现“两道杠”，说明自来水“阳了”，会传播新冠病毒。

真相：首先要说明的是，安全达标的自来水不会成为新冠病毒的传播途径。

不仅是自来水，将可乐、橙汁等其他与人体样本完全不同的液体倒入测试液中，都会破坏抗原提取管里的测试液成分，再滴入测试孔进行反应后都会产生变化。但上述结果均不具备参考性。此前已有多位权威专家表示，任何不按照产品说明进行的抗原检测，所得出的结果



均无效。用抗原检测自来水、可乐等非人体样本，这类“实验”不能判断试剂盒是否可靠，也不能判断自来水是否安全。

新冠病毒在体外是很脆弱的。自来水在出厂之前会经过加氯消毒处理，且出厂的自来水中保持了一定的余氯含量，可以持续杀灭细菌和病毒，确保自来水安全可靠。

新冠症状缓解后应继续服药巩固疗效吗

流言：新冠病毒感染的相关症状缓解后，要继续吃药巩固疗效，否则“复阳”的可能性很大。

真相：治疗新冠的药物中，绝大部分为对症用药，比如针对退烧、止咳、化痰，缓解流涕、鼻塞、

咽痛、咽干、腹泻等的药物。若不舒服的症状得到缓解或有所好转，就应该适时停止继续服用这些药物，无需“巩固”疗效。

停药时机主要以症状的消失为准。如果症状不严重，发热时体温在 38.5℃ 以下，对生活没有太大影响，不一定必须服用退烧药。要在能够控制病症的前提下服用最少的药。如果咽痛已经恢复到没有特别的感觉，也可以停药。

当然，如果长时间服药后症状没有改善，还是建议患者到医院检查是否有其他并发症或其他影响因素。一些病毒感染可能会引发病毒性心肌炎等严重并发症，一直在家自行服药只会延误病情。

（本期内容来源：人民网、人民日报客户端、《中国青年报》、中新网、《健康时报》、科普中国、北京日报客户端、“清华大学学生处”微信公众号、《广州日报》、北京市疾病预防控制中心、“北京发布”微信公众号、《北京青年报》、《新京报》、“北京科协”微信公众号）

【责任编辑】赵非

715081175@qq.com